

トライアスロン・スイム&バイク座学セミナー

スイムとバイクの座学講習会を開催致します。トライアスロンやサイクリスト、水泳のトレーニング方法に悩む方、上位を目指したい方、完走を目指す方、トライアスロンの事を勉強したい方、トライアスロン初心者から上級者まで誰でも受講できます。オフシーズンでトレーニングを積むこの機会にチームメイトやお友達とぜひご参加ください！

【期日】 平成27年2月15日 日曜日 13:00-16:00

【場所】 福岡市早良区百道二丁目3番15号 ももちパレス 特別会議室

【スケジュール】

12:45 受付開始

第1部 13:00 バイク座学 「パワーメーター事始め、トライアスリートのためのパワーメーター活用法」
トライアスリートに特化したパワーメーターを持ってない人から持ってる人まで、
「ざっくり」パワーメーターの実践的使い方を説明致します。

第2部 14:30 スイム座学 クロールを泳ぐ為の水泳基礎理論
水泳の基礎および技術向上のための応用トレーニングを映像を交えながら、
スイム初心者から上級者、全国を目指すジュニアの選手まで分かりやすく説明致します。

16:00 解散

16:00 無料ランニングセッション ももち浜周辺を1時間程度ランニングします
受講者であれば誰でも参加可能。途中で抜けてもOKです

【講師プロフィール】

バイク座学担当 福永達也（ふくながたつや）

1998年 カナダ横断

2001年 冬季アラスカ縦断

2005年 アラスカ北極圏縦断

34歳よりレース活動を開始。

1年で2012年ツール・ド・おきなわ140km6位入賞。2014年よりVC Fukuokaにて新たな挑戦を開始。

2014年 JBCF=実業団

JBCF輪島ロードレース E3 5位

JBCF石川ロードレース E3 4位

JBCF大星山ヒルクライムE3 2位

TrainingPeaks University 3Days 修了（全米自転車競技連盟公認）

Peaks Coaching Group Advanced Training with Power Camp 4Days 修了（全米自転車競技連盟公認）

スイム座学担当 樋口玲士（ひぐちれいし）

オープンウォータースイミング ワールドカップ日本代表

トライアスロン日本選手権2008-2011年出場

全米エクササイズ&トレーナー協会公認

ハートレートパフォーマンススペシャリスト

福岡県水泳連盟強化指定コーチ

日本トライアスロン連合初級指導者

ジュニアオリンピックなど全国大会出場選手多数輩出

【参加費】 3500円 スイム座学のみ、またはバイク座学のみの方は2000円

【定員】 40名 先着順

【申し込み方法】

xntms794@yahoo.co.jp

のメールアドレスまで、氏名、連絡先を添えて送信してください。参加費は当日頂きます。

【問い合わせ】

090-2851-5100 (ソフトバンク) 樋口玲土 までご連絡ください